

## 【フランス料理レシピ】煮込み料理オツソブッコを簡単においしく調理

---



本日は煮込み料理、**簡単！オツソブッコ**

をご紹介します！煮込み料理と聞くと、なんだか難しそうなおイメージですよね。しかし、こちらの料理は切って焼いて放置でOK！本当にとっても簡単にできちゃうんですよ。

## 簡単でおいしい煮込み料理を作ろう

---

煮込み料理も各家

庭で色々レシピが違いますが、簡単

料理しか作れない私流に ” 簡単アレンジ ”

にしてみました(\*^。^\*)本来オッツブッコはフランスでJarret de

veauという小牛のすね肉を使いますが日本でしたら牛のテールでもイケると思います。

### ~用意する材料~

・肉の塊 人数分 (小牛でも牛でもテール部位や骨のある場所で両手に乗るくらい大きなお肉の塊が良いです。大喰らいの我が家では2人分ですが・・・)

#### トマトソース用

- ・ にんにく 2 かけ位
- ・ オニオン 1 こ
- ・ にんじん 小さ目1本
- ・ パプリカ 半分
- ・ ちょっとセロリ
- ・ トマト缶 大き目のサイズ
- ・ 赤ワイン じゃば一っとかける

### ~作り方~

まずお肉に塩コショウを振り、小麦粉ではたきます。

ちょっと油を引いて (バターでも可) 大きなお鍋でささとお肉の表面を焼きます。

お肉を取り出し、同じお鍋で (洗わずに) 油とにんにくを入れ、香りがでたら刻んだオニオン、人参、パプリカの順に入れて炒めて下さい

お野菜がくたっとしたらお肉をどーんに入れて、トマト缶と赤ワインも入れて下さい。

圧力釜か蓋が重たいココットで煮込みます。なければ蓋をしてぐつぐつ・・・

これだけでも十分美味しいですが、濃厚ソースで頂きたい方は

#### でしょうゆ、ケチャップ、バルサミコ酢、ブイヨン

を入れるとこってり味になります。(なんちゃってデミグラスソースみたいになります) ソースが良い感じになればおしまいです

## オツソブッコのおすすめポイント

---



煮込んでお肉も柔らかですよ。

**お肉は塊でなくても、色々なお肉で作ってみても大丈夫です**

。トマトソース系の煮込み料理になります ^^ 私のヘビロテ（日本ではヘビーローテーションって言うんですよ）レシピです とても本格的な味に仕上がりそうなのに、行程はたった6つ！ぜひ作ってみてくださいね！

執筆 Yasko

オンラインフランス語学校

# ENSEMBLE EN FRANÇAIS

アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

